

## عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرین هم زمان کششی، مقاومتی بر میزان قدرت و انعطاف پذیری عضلات همسترینگ در زنان میانسال

## محل انتشار:

کنفرانس ملی تازه های علوم ورزشی و سلامت (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسندگان:

فریبا شکری

شهریار خواجه صالحانی

## خلاصه مقاله:

انجام پژوهش حاضر بررسی تاثیر 8 هفته تمرین کشش مقاومتی در ترکیب هم زمان کشش مقاومتی بر میزان قدرت و انعطاف پذیری عضلات همسترینگ در زنان میانسال غیرفعال بود. تعداد 30 زن غیر ورزشکار سالم با میانگین سنی (40 تا 50 سال) و (وزن  $65 \pm 4/7$  کیلوگرم) و میانگین قد ( $162 \pm 0/2$  سانتی متر) به طور تصادفی انتخاب و به دو گروه تجربی و گروه کنترل تقسیم شدند. گروه تمرین تجربی برنامه خود را به مدت 8 هفته و در سه جلسه اجرا کردند. در این پژوهش از وسیله کششی مقاومتی در برنامه، تمرین کشش ایستا و مقاومتی در عضلات بزرگ و همسترینگ، با رعایت اصل اضافه بار انجام گرفت. هدف تاثیر این روش از طریق مقایسه میانگین ها از آزمون t مستقل استفاده شد. و سطح معنی داری (P0/05) در نظر گرفته شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از بسته های نرم افزار spss و اکسل انجام گرفت. نتایج به دست آمده از روش آماری t مستقل نشان داد. اختلاف معناداری در میزان قدرت عضلات ( $P \leq 0/001$ ) و میزان انعطاف پذیری ( $P \leq 0/002$ ) بعد از دوره تمرین در گروه مداخله نسبت به گروه کنترل افزایش معناداری یافتند. با توجه به یافته ها می توان چنین نتیجه گرفت که به کارگیری هم زمان تمرینات مقاومتی، کشش ایزومتریک می تواند موجب بهبود و هم افزایی اثر تمرین بر روی عضلات همسترینگ گردد و اجازه می دهد الگوی عملی حرکت براحتی مورد استفاده زنان 40 تا 50 ساله گردد.

## کلمات کلیدی:

تمرین هم زمان کششی، مقاومتی، دستگاه کششی، مقاومتی، عضلی همسترینگ

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1157131>

